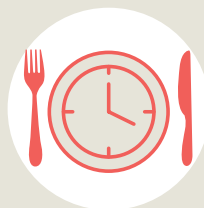


# Consells bàsics per mantenir una alimentació saludable durant el confinament



**1** Mantingueu la rutina dels àpats principals en horaris regulars i eviteu menjar entre hores (picar)



**2** Planifiqueu els àpats de tota la setmana i tingueu una llista per anar a comprar definida i clara



**3** Eviteu comprar i menjar productes ultraprocessats i ensucrats (llaminadures, *snacks*, begudes ensucrades, etc.)



## Aliments recomanables per al vostre rebost



- Fruites de temporada
- Ous
- Hortalisses (pastanagues, cebes, porros, apis, cols, enciams, carfoxes, bròquils i patates)
- Pa, pastes i arrossos, preferentment integrals
- Llegums (secs o en conserva)
- Llet i els seus derivats sense sucres afegits

**I, RECORDEU: l'abastiment d'aliments està garantit, per tant, no és necessari acumular grans compres que puguin suposar el malbaratament dels aliments.**